

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Lompat Tinggi

Pengertian lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat. Tujuan pembelajaran lompat tinggi untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti : meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan dan ketrampilan anak. Setelah siswa tersebut memiliki kemampuan fisik, mereka diharapkan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, mempunyai kekebalan terhadap suatu penyakit dan mempengaruhi perkembangan psikis seperti meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa kebersamaan, rasa keberanian dan disiplin diri. (Mochamad Djumidar A. Widya, 2004).

Menurut Tamsir Riyadi dalam bukunya yang berjudul *Petunjuk Atletik* (1985:69) hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahap yaitu awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan yang saling berkaitan. Eddy Purnomo & Dapan dalam bukunya yang berjudul *Dasar-dasar Gerak Atletik* bahwa hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak yang saling berkaitan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi adalah usaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya semaksimal mungkin untuk

menghasilkan lompatan setinggi-tingginya di mana kekuatan lompat, kecepatan dan irama serta koordinasi sangat menentukan agar lompatan dapat maksimal.

2. Gaya dan Teknik Lompat Tinggi

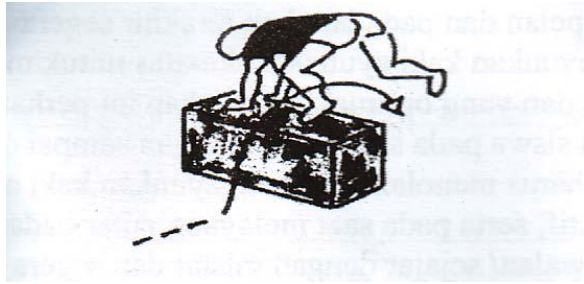
Ada enam gaya dalam lompat tinggi yaitu gaya scots, gaya gunting samping, gaya gunting belakang, gaya guling sisi (Western Roll), gaya guling perut (*straddle*) dan gaya flop (Tamsir Riyadi, 1985:72-81). Eddy & Dapan dalam bukunya Dasar-dasar Gerak Atletik gaya lompat tinggi ada empat yaitu gaya scouts, gaya guling sisi (Western Roll), gaya guling perut (*straddle*) dan gaya flop. Teknik lompat tinggi menurut Tamsir Riyadi dalam bukunya Petunjuk Atletik meliputi empat yaitu a) awalan : merupakan kunci pertama bagi pelompat dalam melakukan lompatan, b) tumpuan : dilakukan dengan kaki terkuat dan harus tepat pada titik tumpu, c) melayang : saat melewati mistar, titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, d) pendaratan : sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya, dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera. Menurut Eddy Purnomo & Dapan dalam bukunya Dasar-dasar Gerak Atletik, teknik lompat tinggi meliputi empat, yaitu a) awalan : awalan dan titik awalan harus tetap dan tepat agar jumlah langkah, irama dan kecepatan dalam setiap kali lompatan selalu tetap, b) tumpuan dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus

tepat pada titik tumpu, c) melayang yang diperhatikan saat melayang melewati mistar, titik berat badan sedikit mungkin dengan mistar, titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, d) pendaratan merupakan proses terakhir dari lompatan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, teknik lompat tinggi gaya *straddle* terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap teknik dasar bertujuan untuk mempelajari ketrampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut :

a. Awalan Satu Langkah

Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan, merasakan awalan satu langkah serta menolak dan mendarat dengan kaki yang berbeda sambil berputar menghadap ke awalan semula. Pada tahap yang harus diperhatikan adalah pada hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan, hitungan 2 tarik badan condong ke belakang dan hitungan 3 ayunkan kaki kanan lurus ke atas sambil memutar badan ke arah awalan / sejajar dengan mistar dan mendarat dengan kaki kanan / ayun diikuti kedua tangan mendarat di tanah.

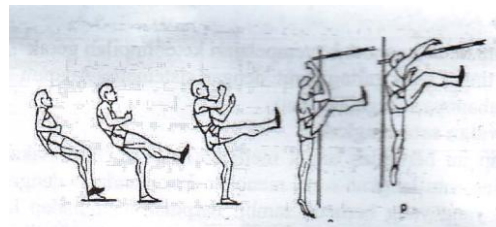


Gambar 1

Latihan menumpu dan mendarat dengan kaki yang berbeda

b. Awalan 3 dan 5 Langkah Jalan

Tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan tiga dan lima langkah dengan cara berjalan dan langkah terakhir badan dicondongkan ke belakang. Pada tahap ini tumpuan dan ayunan harus aktif sambil memutar pinggul menghadap ke arah awalan / sejajar dengan mistar untuk mendapatkan ketinggian yang optimal.



Gambar 2

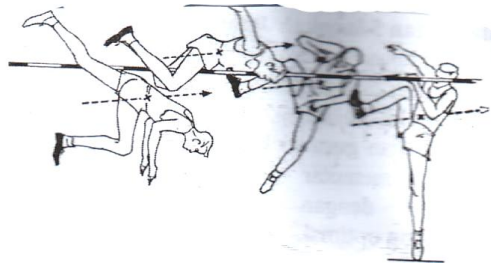
Posisi saat langkah terakhir dan ayunan kaki ayun aktif

(full extension)

c. Awalan 5 dan 7 Langkah Jogging

Tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan dengan lari pelan-pelan dan pada langkah terakhir segera mengayunkan kaki ke atas untuk

mendapatkan ketinggian yang optimal. Siswa pada saat lari jangan sampai dribbling dan harus menolak dan mengayunkan kaki ayun kuat dan aktif serta pada saat melayang putar badan ke arah awalan sejajar dengan mistar dan segera meluruskan kaki tumpu dan segera kaki ayun mendarat di pasir.

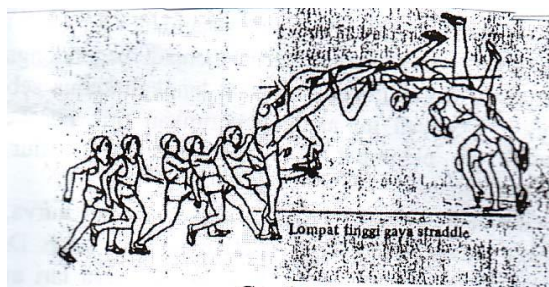


Gambar 3

Posisi saat menolak dan melayang di atas mistar

d. Urutan Gerak secara Keseluruhan

Tahap ini bertujuan untuk pengamatan dari awalan, tumpuan harus kuat dan diikuti kaki ayun harus aktif, saat di atas mistar dan mendarat dengan kaki tumpu terlebih dahulu diikuti kedua tangan.



Gambar 4

Gerakan secara keseluruhan lompat tinggi gaya guling perut
(*straddle*)

3. Hakikat Alat Bantu

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. “Media pembelajaran adalah suatu bentuk alat atau benda untuk membantu terciptanya suasana belajar menjadi mudah dan menyenangkan” (Mamat Rahmat, 2009:2). Dengan alat bantu diharapkan siswa lebih mudah mempelajari materi yang disampaikan guru. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik dan tidak berbahaya maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Dalam penelitian ini alat bantu yang digunakan adalah karet sebagai rangsangan tinggi dalam pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melompat setinggi-tingginya. Selain karet menggunakan kardus bekas kemasan sarimi sebagai alat bantu pembelajaran lompat tinggi juga bisa dipergunakan sebagai media pembelajaran kardus bersifat lunak, tidak berbahaya sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan latihan melompat (Mochamad Djumidar A. Widya, 2004 : 6-16)

4. Tinjauan Tentang Alat Bantu Karet

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan karet yang bertujuan untuk merangsang siswa melakukan lompatan. (Mochamad Djumidar, 2007:6.16), “Pembelajaran lompat tinggi menggunakan tali karet bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan”. Karet bersifat lentur dan lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan

sebagai media pembelajaran, sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan latihan melompat.

Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet yang dibentangkan, dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati karet, dengan diawali lari kemudian menumpu dan menolak melewati karet. Karet dibentangkan dengan ketinggian bertahap mulai dari 30 cm, kemudian 40 cm, seperti dikemukakan (Mochamad Djumidar, 2007:6.16) yaitu “Tali dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm, diatur ketinggiannya, sehingga anak-anak tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat.

5. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Setiap anak memiliki sifat atau ciri/khas yang berbeda-beda, baik yang berkaitan dengan pertumbuhan maupun perkembangan anak. Hal ini sangat penting mengingat pada anak usia SD, yaitu antara usia 6 sampai 12 tahun. Anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental, hasil perpaduan faktor intern maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tidak kurang pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebaya. Seorang guru perlu mengetahui benar sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan, dengan baik dan tepat. Sehingga dalam meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak dan harapan orang tua pada khususnya, serta masyarakat pada umumnya.

Menurut Yudha M Saputra dalam bukunya Pembelajaran Atletik yang Sesuai Dengan Kelas (2001:17) periode spesifikasi, umumnya ada anak berusia antara 10-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya. Secara umum, mereka memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu ia lakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada anak usia sekolah ini perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya dalam jenjang yang berbeda. Dalam konteks pembelajaran atletik di sekolah dasar, guru bisa membagi siswa ke dalam dua kelompok tahapan ajar yaitu: kelompok kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3) serta kelompok kelas atas (kelas 4, 5, dan 6).

Menurut Yudha M Saputra dalam bukunya Pembelajaran Atletik yang Sesuai Dengan Kelas (2001:19-20) materi untuk pembelajaran atletik yang sesuai untuk kelas atas (kelas 4, 5, dan 6) pada umumnya dan kelas 5 pada khususnya adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut :

- a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama, misalnya : permainan yang menggunakan net, alat pemukul, bersifat saling menyerang dan menggunakan sasaran.
- b. Kegiatan Jasmani Serial, yaitu : gerakan menirukan binatang, permainan dengan mengikuti irama musik.
- c. Kegiatan Atletik, harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat.

Dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

6. Penelitian Yang Relevan

- a. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Walgita (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo”. Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil pembelajaran lompat tinggi. Teknik

analisis data dengan deskripsi kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t.

Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil test kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan signifikan.

- b. Yuli Triyanto (2011) yang berjudul “ Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus dan Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tanjung Magelang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan alat bantu kardus dan matras. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah pedoman observasi untuk guru, lembar pengamatan untuk guru, lembar pengamatan untuk siswa, pedoman penilaian senam lantai guling depan, angket pendapat siswa tentang pembelajaran. Analisis data yang digunakan adalah analisis diskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu kardus dan matras dapat meningkatkan proses pembelajaran. Semangat, antusiasime, dan suasana senang bagi siswa mengalami peningkatan. Selain itu, dapat meningkatkan nilai prestasi

siswa dari *pre test* yang dilakukan diperoleh hasil 25 siswa atau 86% di bawah 7,0. Nilai di atas atau sama dengan 7,0 ada 4 siswa atau 13,8% dan rata-rata 6,4. Setelah dilakukan tindakan dengan 2 siklus nilai *post test* diperoleh hasil 3 siswa atau 10% nilainya di bawah 7,0, nilai di atas atau sama dengan 7,0 berjumlah 25 siswa atau 90% dan rata-rata 7,8.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teoritik di atas, proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Keji I, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang masih berjalan monoton dan tidak ada variasi metode atau alat yang digunakan, dalam setiap kegiatan pembelajaran dan hanya berpacu pada buku ajar serta materi yang sesungguhnya. Sehingga materi lompat tinggi hanya disampaikan sesuai buku ajar, tanpa variasi apapun yang mengakibatkan kejenuhan pada anak sehingga hasil belajar tidak tercapai. Melihat situasi yang demikian, perlu dilakukan pemecahan masalah untuk dapat meningkatkan hasil belajar materi lompat tinggi. Sebagai alternatif pembelajaran yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan modifikasi alat bantu karet di SD Negeri Keji I pada siswa kelas V dalam pembelajaran lompat tinggi.

Dengan penggunaan modifikasi alat bantu karet pada materi lompat tinggi diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa. Atas dasar kerangka berfikir di atas, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kondisi awal pembelajaran di SD Negeri Keji I, pelaksanaan tindakan yang dilakukan, dan hasil yang diharapkan dari tindakan siklus-siklus pembelajaran.